

# Como lidar com os transtornos emocionais no trabalho

Todas as pessoas da sua empresa estão suscetíveis a passar por problemas de saúde durante suas rotinas de trabalho. Alguns deles são fáceis de serem resolvidos ao longo do tempo, enquanto outros merecem um olhar mais atento e cuidados.

Os transtornos emocionais fazem parte desse segundo rol. Segundo a OMS, uma em cada cinco pessoas pode sofrer algum tipo de condição de saúde mental no local de trabalho, corroborando a tese de que a globalização contribuiu para o estresse relacionado ao trabalho, além de todos os distúrbios associados.

Muitas vezes, questões psíquicas observadas nos funcionários podem ser um importante sinal de que sua empresa precisa de mudanças internas urgentes para minimizar problemas.

A forma como as condições de trabalho pode desencadear esses transtornos é um tema frequentemente abordado pela Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT) e foi temática do Dia Mundial da Saúde Mental em 2017.

Continue lendo e entenda como lidar com os transtornos emocionais nesse ambiente e tire suas dúvidas sobre o tema.

## O que são os transtornos emocionais?

Os **transtornos emocionais** dizem respeito a problemas que podem acometer qualquer pessoa, em qualquer momento da vida, motivados por diversas razões, tanto de cunho pessoal quanto profissional. Assim, qualquer um dos seus colaboradores pode estar exposto a tais problemas de saúde.

Deve-se lembrar sempre que esses transtornos podem acarretar patologias graves, de forma que a empresa deve encarar os cuidados com esse tipo de situação juntamente com a equipe médica da sua empresa.

Entre os transtornos emocionais mais comuns estão:

- depressão;
- ansiedade;
- síndrome de Burnout;
- síndrome do pânico;
- estresse;
- fobia social.

## Como ocorrem os transtornos emocionais no trabalho?

Como dissemos, os transtornos emocionais são suscetíveis de ocorrer com qualquer pessoa, em qualquer idade e em qualquer momento da vida. Isso significa que um dos profissionais da sua empresa pode passar por esse tipo de problema repentinamente e precisar do amparo da empresa.

É uma situação delicada e que exige empatia e atenção por parte da empresa, com o intuito de conseguir a reabilitação do profissional, sem causar prejuízos para a empresa. Isso porque muitos dos transtornos que listamos acima podem tornar seu colaborador momentaneamente disfuncional, podendo levar até mesmo ao afastamento temporário dele da empresa.

Os transtornos emocionais no trabalho podem ocorrer, muitas vezes, pela própria natureza do trabalho. Por exemplo, a rotina de hospitais, com excesso de cobranças, inclusive pessoais, horários conturbados, falta de descanso, questões individuais que reflitam dentro do [ambiente de trabalho](#), [rotinas pesadas](#),

excesso de estresse, falta de tempo para vida pessoal, entre outros, pode gerar esse tipo de problema.

## Por que as empresas devem se preocupar com a saúde emocional dos colaboradores?

Em primeiro lugar, boas empresas entendem que um funcionário com boa qualidade de vida é capaz de ser mais rentável, produtivo e realmente dar a camisa para a empresa. Por isso, **os cuidados e zelo são fundamentais para mantê-los saudáveis**, tendo em vista que transtornos de humor e ansiedade, estresse, depressão e bipolaridade são a terceira causa de incapacidade para o trabalho no Brasil.

Além disso, se o ambiente de trabalho for propício para gerar problemas de transtornos emocionais, é de fundamental importância que as organizações se destinem a contornar essas situações, buscando melhorar o local para que esse tipo de dificuldade não se estenda.

Caso contrário, poderá ocorrer um grande número de afastamentos por problemas de saúde, demissões, aumento das taxas de *turnover* e, até mesmo, processos judiciais na área trabalhista em razão das consequências do trabalho em condições insustentáveis.

Nesse aspecto, os transtornos mentais e comportamentais correspondem a 9% da concessão de auxílio-doença e aposentadoria por invalidez, de acordo com dados do 1º Boletim Quadrimestral sobre Benefícios por Incapacidade (Secretaria de Previdência/Ministério da Fazenda/2017).

Esse mesmo levantamento revela que os episódios depressivos são a principal causa de pagamento de auxílio-doença não relacionado a acidentes de trabalho, correspondendo a 30,67% do total, seguido de outros transtornos ansiosos (17,9%).

## Como as empresas podem lidar com os transtornos emocionais dos seus colaboradores?

Em primeiro lugar, é fundamental oferecer empatia e assistência para seus colaboradores. Lembre-se de que estamos falando de um problema de saúde que precisa do respaldo das equipes de medicina do trabalho para promover uma reabilitação segura ao seu retorno às atividades normais.

Não encare a situação como um prejuízo, por mais que gere consequências financeiras. Caso contrário, sua postura com o colaborador poderá ser prejudicada. Em caso de problemas mais graves, pode ser preciso contratar um substituto temporário até o retorno do seu funcionário.

Casos isolados podem não significar problemas internos. Porém, se a situação se estender a outros colaboradores, e caso esteja atrelada a crises de [clima organizacional](#), é hora de olhar para a empresa e identificar o que está ocorrendo de errado.

Ofereça todo o apoio psicológico e psiquiátrico para seu funcionário. Isso é importante para que ele se sinta amparado e passe por essa situação da melhor forma possível.

Um estudo da OMS aponta que a depressão e a ansiedade custam à economia global 1 trilhão de dólares por ano em perda de produtividade. No entanto, para cada dólar investido no tratamento e na prevenção em questões de transtornos mentais, há um retorno quatro vezes maior em saúde e produtividade melhoradas.

Transtornos emocionais no ambiente de trabalho podem ocorrer, mas merecem atenção e uma observação crítica sobre o que está acontecendo, para realizar mudanças que tornem a empresa **mais saudável** ao longo do tempo.

Já passou por algum problema dessa natureza em seu negócio? Como foi resolvido? Conte seu relato nos comentários. Siga-nos nas redes sociais e não perca nenhuma atualização. Estamos no [Facebook](#) e

no [LinkedIn!](#)